

Rola żywienia w leczeniu przewlekłego zapalenia trzustki

Przewlekłe zapalenie trzustki (p.z.t.) jest postępującą chorobą charakteryzującą się włóknieniem i zanikaniem tkanki gruczołowej trzustki, co prowadzi do upośledzenia sprawności zewnątrz- i wewnątrzwydzielniczej narządu i powoduje zaburzenia trawienia i wchłaniania, rozwój cukrzycy i stanów niedoborowych. Istnieje wiele różnych systemów klasyfikacji przewlekłego zapalenia trzustki. Oprócz leczenia farmakologicznego nieodłącznym elementem postępowania w przypadku wystąpienia przewlekłego zapalenia trzustki jest terapia żywieniowa. Właściwie prowadzona odgrywa ważną rolę na każdym etapie choroby, gwarantując poprawę stanu klinicznego pacjenta, zmniejszenie bólu towarzyszącego przyjmowaniu pokarmów, utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz wyrównanie niedoborów ważnych składników odżywczych, takich jak: witaminy (A,D,E,K,B12) i minerały (żelazo, wapń, magnez, cynk, selen). Istotną kwestią leczenia żywieniowego jest przekonanie chorego o konieczności stosowania zaleceń dietetycznych po wyjściu ze szpitala oraz przedstawienie możliwości wprowadzenia ich do codziennego życia (co warunkuje powrót do zdrowia) i zmniejszenie prawdopodobieństwa nawrotu choroby.

Ogólne zalecenia dietetyczne:

1. Podczas choroby obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu.
2. Należy wprowadzić dietę lekkostrawną, niskotłuszczową z ograniczoną ilością nierozpuszczalnego błonnika.
3. W zależności od etapu diety, jej wartość energetyczna powinna wynosić od 2000 do 2200 kcal i składać się w 50% z węglowodanów, w 30% z białka i jedynie w 20% z tłuszczu.
4. Ilość tłuszczów w dobowej diecie dla osób dorosłych nie powinna przekraczać 50 gramów.
5. Dozwolony tłuszcz należy podawać w postaci surowej do gotowych potraw.
6. Warzywa o owoce powinny być gotowane i rozdrobnione, można je również jeść na surowo, o ile nie powodują wzdęć, bólów brzucha lub biegunki.
7. Zupy i sosy należy sporządzić na wywarach warzywnych (lub odtłuszczonych rosołach z drobiu lub cielęciny). Nie wskazane jest stosowanie bulionów mięsnych, wywarów na kościach i wywarów grzybowych. Nie wolno również stosować zasmażek.
8. Posiłki należy stosować 5 razy dziennie w małych porcjach.
9. Z diety należy wykluczyć produkty smażone. Preferowane techniki przygotowania potraw to: pieczenie w folii aluminiowej, pergaminie lub rękawie foliowym, duszenie bez obsmażania na tłuszczu, gotowanie w wodzie lub na parze.
10. Należy pamiętać, iż jednym z efektów diety niskotłuszczowej może być niedobór witamin rozpuszczalnych w tłuszczach A,D,E i K. Jednak decyzję o suplementacji diety zawsze powinien podjąć lekarz.



Produkty i potrawy dozwolone:

PIECZYWO:

pszenne, z białej mąki (najlepiej czerstwe) oraz sucharki, biszkopty i herbatniki niezawierające tłuszczu.

MĄKA:

pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, ryż, drobne kasze o małej zawartości włókna (kasza manna, kasza kukurydziana, kaszka ryżowa).

NABIAŁ:

chudy twaróg, odtłuszczone mleko (poniżej 1,5%), niskotłuszczowy jogurt oraz śmietana, kefiry, białko jaja lub jajo na miękko w ograniczonych ilościach (1-2 razy w tygodniu).

CHUDE WĘDLINY:

szynka i polędwica, szynka konserwowa, drób bez skóry, cielęcina, wołowina, chude ryby - dorsz, sandacz, karmazyn, szczupak, leszcz.

WARZYWA I OWOCE:

bogate w witaminę C i karoten o małej zawartości włókien: marchew, pietruszka, seler, dynia, kabaczki, szpinak, buraki, pomidory bez skórki, ziemniaki gotowane- puree, jabłka (z usuniętą skórką i gniazdami nasiennymi), brzoskwinie, morele, winogrona, truskawki

- Niewielkie ilości masła, olej sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek
- Galaretki, kisiele nie słodzone, budynie na odtłuszczonej mleku dżem nie słodzony bez pestek

ŁAGODNE PRZYPRAWY:

cynamon, koperek, natka pietruszki, majeranek, sól, wanilia

Produkty i potrawy zabronione:

PIECZYWO I PRODUKTY MĄCZNE:

świeży chleb, chleb razowy, graham, torty, pączki, faworki, placki smażone, kasza gryczana

MIĘSO I RYBY:

mięsa tłuste, ryby tłuste (węgorz, łosoś, śledź, makrela, sardynki), ryby solone i wędzone, wędzony drób i dziczyzna. Nie wolno jeść konserw rybnych i mięsnych, pasztetów, kaszanki, salcesonu.

MLEKO I NABIAŁ:

mleko pełne, kwaśna śmietana (słodka 12% śmietana tak), sery topione, jaja na twardo, sadzone, w majonezie. Dozwolony jest kefir natomiast jogurty raczej nie.



TŁUSZCZE:

smalec, margaryna, boczek, słonina, skwarki, tłuszcz gęsi.

WARZYWA:

ogórki, rzodkiewka, seler, korniszony, grzyby, surowe warzywa w surówkach, groch, fasola, bób, brukiew, cebula

OWOCE:

wszelkie owoce niedojrzałe, suszone, orzechy, migdały. Owoce można spożywać w postaci musów lub pieczone (np. jabłka).

DESERY:

torty, ciastka cukiernicze z kremem, pączki, faworki, czekolada, chałwa, lody. Wskazane są galaretki, kisiele musy.

NAPoje:

mocna kawa i herbata, czekolada, kakao, napoje gazowane, alkohol pod każdą postacią. Wskazane jest natomiast picie wód mineralnych, niegazowanych, ale alkalicznych.

PRZYPRAWY:

wykluczone są ostre przyprawy, takie jak ocet, musztarda, papryka, pieprz, liście laurowe. Można natomiast używać koperku, kminku, soli w niewielkiej ilości, soku z cytryny.

Osoby chore na trzustkę powinny spożywać potrawy świeże. Zabronione są potrawy odgrzewane lub odsmażane. Należy unikać produktów konserwowych z puszek, zup w torebkach. Trzeba pamiętać, że schorzenia trzustki powodują niedobory wapnia i witamin, które należy uzupełnić po wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

Przykładowy jadłospis:

I śniadanie:

- Zupa mleczna z kaszą manną (mleko o zawartości 0,5% tłuszczu)
- Bułka pszenna
- Masło
- Szynka z indyka
- Sałata
- Jajko na miękko
- Herbata gorzka

II Śniadanie:

- Chleb pszenny
- Masło
- Polędwica z kurczaka
- Pomidor bez skórki

Obiad:

- Krupnik z ryżu

- 
- Pulpety z cielęciny (małe sztuki)
 - Masło
 - Ziemniaki
 - Buraczki gotowane
 - Sok marchwiowo – jabłkowy

Podwieczorek:

- Jogurt
- Banan

Kolacja:

- Makaron z serem chudym i jogurtem 0% tłuszczu
- Jabłko pieczone
- Herbata gorzka

+1,5 l wody mineralnej nie gazowanej przez cały dzień